

La vida puede ser estresante. Puedes sentirte estresado por tu rendimiento en la escuela, eventos traumáticos (como la pandemia, una catástrofe natural o un acto de violencia), o bien, un cambio importante en tu vida. Todas las personas nos sentimos estresados de vez en cuando.

¿Es estrés o ansiedad?

El estrés es la respuesta física o mental a una **causa externa**, como tener muchas tareas o padecer una enfermedad. Un estresor o factor estresante puede ser algo que ocurre una sola vez o a corto plazo, o puede suceder repetidamente durante mucho tiempo.

La ansiedad es la reacción del cuerpo al estrés y puede ocurrir incluso si no existe una amenaza real.

Si esa ansiedad no desaparece y comienza a interferir en tu vida, podría afectar tu salud. Podrías tener problemas para dormir o con tus sistemas corporales incluyendo inmunitario, digestivo, cardiovascular y reproductivo. También puedes correr un mayor riesgo de desarrollar una enfermedad mental, como un trastorno de ansiedad o depresión.

Tanto el estrés como la ansiedad pueden afectar la mente y el cuerpo. Puedes tener síntomas como:

- preocupación excesiva
- inquietud
- tensión
- dolores de cabeza o de cuerpo
- presión arterial alta
- pérdida de sueño.

¿Cómo sabes cuándo buscar ayuda?

Todos corremos el riesgo de desarrollar un trastorno de ansiedad si sentimos que no podemos controlar el estrés y si sus síntomas interfieren en la vida diaria, no nos permiten hacer cosas, están siempre presentes. Aprender qué causa el estrés y que técnicas funcionan es importante para reducir tu ansiedad y mejorar tu vida diaria.

- Mantén un diario
- Baja una aplicación que tenga ejercicios para relajarse
- Haga ejercicio diariamente y coma saludablemente
- Mantén una rutina de sueño y duerma por lo menos 8 horas
- Identifica los pensamientos negativos y haga una meta de cómo superarlos
- Habla con tus amigos y familiares para que te ayuden a superar la dificultad.

Si tú o alguien que conoces tiene una enfermedad mental, problemas emocionales o inquietudes sobre la salud mental visite [Pleasepassthe love.org](https://www.pleasepassthe love.org) o llame al 515-441-9419 Recursos disponibles en español.